

The background of the entire image is a dark, textured wooden surface. In the upper center, several cinnamon sticks are arranged. Below them, a wooden spoon holds a mix of red, black, and white peppercorns. To the right, a metal spoon contains a bright orange powder, likely turmeric. In the lower right, another metal spoon holds finely chopped green herbs. Scattered around are various other spices and dried leaves.

HOD DOM ZAČINA

suhog voća, orašastih plodova i sjemenki

www.hod.com.hr



Sjemenke

Tako sitne, a tako moćne u prehrani. Dodajte sjemenke u svoje obroke i okusite čari superhrane. Redovita konzumacija sjemenki može pomoći očuvanju dobrog zdravlja i spriječiti nastanak krvožilnih bolesti. Moćne su čak i protiv starenja i stresa. Naime, sjemenke sadrže obilje vitamina i minerala, poput cinka, vitamina E, esencijalnih omega-kiselina, biljnih proteina i vlakana. Razlikujemo uljne i aromatične sjemenke. Najpoznatije uljne su suncokret, bundeva, lan, mak i sezam, a aromatične kopar, anis, komorač, korijandar, kvinoja, kumin i gorušica. Kako bi nutritivna vrijednost sjemenki ostala maksimalno očuvana, najbolje ih je držati na hladnim i suhim mjestima u tamnim posudama koje ne propuštaju zrak. Sjemenke su vrlo svestrane i možete ih dodati obrocima na puno načina. Ispecite domaći kruh i peciva sa sjemenkama, jednostavno ih grickajte uz film, dodajte ih u sendviče ili jogurt ili ih posipajte po salati ili juhi.



Nutritivno čudo prirode

Buča galice 100g vakum

EAN : 3858881790513

Bučine galice su pravo čudo prirode. Već i male količine pojedenih sjemenki tijelu osiguravaju značajne količine zdravih masti, posebno omega 3 masnih kiselina, magnezija i cinka. Držite ih na suhom, hladnom i tamnom mjestu.

Sastojci:

bučine galice

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2793/655
Masti	46,8 g
od kojih zasićene masne kiseline	9,2 g
Ugljikohidrati	15,1 g
od kojih šećeri	2,4 g
Bjelančevine	29,3 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*



Nutritivno čudo prirode

Buča golice 500g vakum

EAN : 3858881790520

Bučine golice su pravo čudo prirode. Već i male količine pojedenih sjemenki tijelu osiguravaju značajne količine zdravih masti, posebno omega 3 masnih kiselina, magnezija i cinka. Držite ih na suhom, hladnom i tamnom mjestu.

Sastojci:

bučine golice

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2739/655
Masti	46,8 g
od kojih zasićene masne kiseline	9,2 g
Ugljikohidrati	15,1 g
od kojih šećeri	2,4 g
Bjelančevine	29,3 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*



Nutritivno čudo prirode

Buča sjemenke 100g vakum

EAN : 3858881790612

Bučine golice su pravo čudo prirode. Već i male količine pojedene sjemenki tijelu osiguravaju značajne količine zdravih masti, posebno omega 3 masnih kiselina, magnezija i cinka. Držite ih na suhom, hladnom i tamnom mjestu.

Sastojci:

bučine sjemenke u ljusci, sol

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2562/613
Masti	50 g
od kojih zasićene masne kiseline	1,6 g
Ugljikohidrati	15 g
od kojih šećeri	1,35 g
Bjelančevine	25 g
Sol	1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*



Nutritivno čudo prirode

Buča sjemenke 500g vakum

EAN : 3858881795518

Bučine golice su pravo čudo prirode. Već i male količine pojedene sjemenki tijelu osiguravaju značajne količine zdravih masti, posebno omega 3 masnih kiselina, magnezija i cinka. Držite ih na suhom, hladnom i tamnom mjestu.

Sastojci:

bučine sjemenke u ljusci, sol

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2562/613
Masti	50 g
od kojih zasićene masne kiseline	1,6 g
Ugljikohidrati	15 g
od kojih šećeri	1,35 g
Bjelančevine	25 g
Sol	1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Superiorne male sjemenke

Chia sjemenke 200g

EAN : 3858881790704



Chia sjemenke dobivamo od pustinjske biljke iz porodice metvice, Salvia hispanica, koju su kultivirali još drevni Azteci, a dozrijeva u zemljama Latinske Amerike. Chia sjemenke su čudesna super namirnica, a zanimljivo je da u kontaktu s vodom formiraju gel koji usporava razgradnju ugljikohidrata i nagle oscilacije šećera u krvi.

Sastojci:

chia sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1955/475
Masti	33 g
od kojih zasićene masne kiseline	3,2 g
Ugljikohidrati	2,3 g
od kojih šećeri	0,5 g
Bjelančevine	22 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*



Superiorne male sjemenke

Chia sjemenke 500g

EAN : 3858881790759

Chia sjemenke dobivamo od pustinjske biljke iz porodice metvice, Salvia hispanica, koju su kultivirali još drevni Azteci, a dozrijeva u zemljama Latinske Amerike. Chia sjemenke su čudesna super namirnica, a zanimljivo je da u kontaktu s vodom formiraju gel koji usporava razgradnju ugljikohidrata i nagle oscilacije šećera u krvi.

Sastojci:

chia sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1955/475
Masti	33 g
od kojih zasićene masne kiseline	3,2 g
Ugljikohidrati	2,3 g
od kojih šećeri	0,5 g
Bjelančevine	22 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Za filmske večeri

Kukuruz kokičar 200g

EAN : 3858881792319



Bogate vlaknima, s malim udjelom masti, kokice su mnogima omiljena grickalica. Prave se isključivo od kukuruza kokičara, koji ima ekstremno tvrda zrna te je jedina vrsta kukuruza koja će se raspuknuti.

Sastojci:

kukuruz kokičar

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1507/356
Masti	3,1 g
od kojih zasićene masne kiseline	0,7 g
Ugljikohidrati	70,2 g
od kojih šećeri	0,5 g
Bjelančevine	11 g
Sol	-

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Bezglutenska superhrana

Kvinoja sjemenke 200g

EAN : 3858881790933



Kvinoja je bezglutenska žitarica koja regulira probavu i štiti srce. Prava je super namirnica i ima više kalcija od mlijeka i više proteina od mesa.

Sastojci:

kvinoja sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1539/368
Masti	6 g
od kojih zasićene masne kiseline	0,7 g
Ugljikohidrati	58 g
od kojih šećeri	1,5 g
Bjelančevine	14 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Bezglutenska superhrana

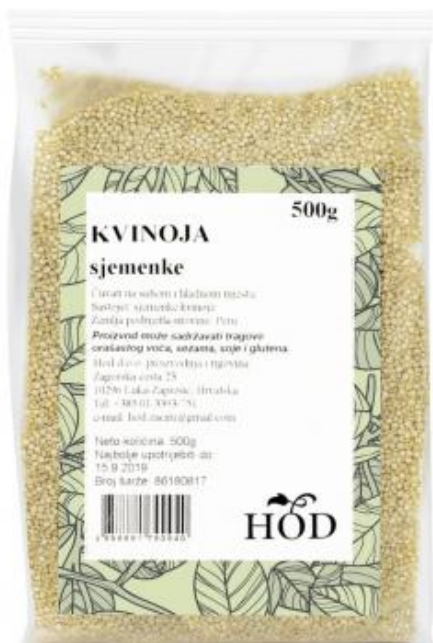
Kvinoja sjemenke 500g

EAN : 3858881790940

Kvinoja je bezglutenska žitarica koja regulira probavu i štiti srce. Prava je super namirnica i ima više kalcija od mlijeka i više proteina od mesa.

Sastojci:

kvinoja sjemenke



Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1539/368
Masti	6 g
od kojih zasićene masne kiseline	0,7 g
Ugljikohidrati	58 g
od kojih šećeri	1,5 g
Bjelančevine	14 g
Sol	0,1 g

* Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.

Na tronu među sjemenkama

Lan sjemenke 200g

EAN : 3858881791220



Lanene sjemenke polako, ali sigurno zauzimaju tron među zdravim sjemenkama. Bogat su izvor omega 3 masnih kiselina, antioksidansa i vlakana. Pomiješate li ih s jogurtom za doručak, započet ćete dan na najbolji mogući način.

Sastojci:

lan sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1697/405
Masti	34 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,9 g
Ugljikohidrati	6,4 g
od kojih šećeri	6,3 g
Bjelančevine	19,5 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Na tronu među sjemenkama

Lan sjemenke 500g

EAN : 3858881797130



Lanene sjemenke polako, ali sigurno zauzimaju tron među zdravim sjemenkama. Bogat su izvor omega 3 masnih kiselina, antioksidansa i vlakana. Pomiješate li ih s jogurtom za doručak, započet ćete dan na najbolji mogući način.

Sastojci:

lan sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1697/405
Masti	34 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,9 g
Ugljikohidrati	6,4 g
od kojih šećeri	6,3 g
Bjelančevine	19,5 g
Sol	0,1 g

* Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.



Mak voli svak

Mak mljeveni 250g

EAN : 3858881793507

Od posipa na pecivu do makovnjače, mak je nezamjenjiv u kulinarstvu diljem svijeta. Ovo malo sjeme je i prava riznica antioksidansa koji organizam štite od upala i malignih oboljenja.

Sastojci:

mljevene sjemenke maka

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2230/533
Masti	41 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,7 g
Ugljikohidrati	4,3 g
od kojih šećeri	4 g
Bjelančevine	18 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama. Proizvod sadrži sumporni dioksid.*

Mak voli svak

Mak mljeveni 500g

EAN : 3858881798144



Od posipa na pecivu do makovnjače, mak je nezamjenjiv u kulinarstvu diljem svijeta. Ovo malo sjeme je i prava riznica antioksidansa koji organizam štite od upala i malignih oboljenja.

Sastojci:

mljevene sjemenke maka

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2230/533
Masti	41 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,7 g
Ugljikohidrati	4,3 g
od kojih šećeri	4 g
Bjelančevine	18 g
Sol	0,1 g

* *Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama. Proizvod sadrži sumporni dioksid.*

Mak voli svak

Mak zrno 250g

EAN : 3858881797772

Od posipa na pecivu do makovnjače, mak je nezamjenjiv u kulinarstvu diljem svijeta. Ovo malo sjeme je i prava riznica antioksidansa koji organizam štite od upala i malignih oboljenja.

Sastojci:

sjemenke maka



Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2230/533
Masti	41 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,7 g
Ugljikohidrati	4,3 g
od kojih šećeri	4 g
Bjelančevine	18 g
Sol	0,1 g

* *Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Mak voli svak

Mak zrno 500g

EAN : 3858881791510



Od posipa na pecivu do makovnjače, mak je nezamjenjiv u kulinarstvu diljem svijeta. Ovo malo sjeme je i prava raznica antioksidansa koji organizam štite od upala i malignih oboljenja.

Sastojci:

sjemenke maka

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2230/533
Masti	41 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,7 g
Ugljikohidrati	4,3 g
od kojih šećeri	4 g
Bjelančevine	18 g
Sol	0,1 g

* Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.



Kao čokolada, samo zdraviji

Rogač mljeveni 250g

EAN : 3858881791916

Rogač je poznata tradicionalna mediteranska namirnica koja je u ljudskoj prehrani prisutna već od rimskog i grčkog doba. Danas se koristi kao zamjena za kavu i kakao, sredstvo za ugušćivanje i kao nadjev za kolače i pecivo. Rogač iznimno povoljno djeluje na probavni sustav.

Sastojci:

mljeveni rogač

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1470/353
Masti	0,65 g
od kojih zasićene masne kiseline	0,1 g
Ugljikohidrati	89 g
od kojih šećeri	42,8 g
Bjelančevine	5,2 g
Sol	0,1 g

* *Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama. Mogući ostaci koštica od rogača.*

Kao čokolada, samo zdraviji

Rogač mljeveni 500g

EAN : 3858881791336



Rogač je poznata tradicionalna mediteranska namirnica koja je u ljudskoj prehrani prisutna već od rimskog i grčkog doba. Danas se koristi kao zamjena za kavu i kakao, sredstvo za ugušćivanje i kao nadjev za kolače i pecivo. Rogač iznimno povoljno djeluje na probavni sustav.

Sastojci:

mljeveni rogač

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1407/353
Masti	0,65 g
od kojih zasićene masne kiseline	0,1 g
Ugljikohidrati	89 g
od kojih šećeri	42,8 g
Bjelančevine	5,2 g
Sol	0,1 g

* Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama. Mogući ostaci koštica od rogača.

Sezame, pojedi se!

Sezam sjemenke 100g

EAN : 3858881790926



Sezam ima čudotvorne moći: ubrzava probavu, a usporava starenje. Jedan je od najboljih izvora kalcija. Možete ga posipati po salatama ili pirjanom povrću, staviti u smoothie ili popržiti na tavi za blagu orašastu aromu.

Sastojci:

sezam sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2390/571
Masti	50,4 g
od kojih zasićene masne kiseline	7,5 g
Ugljikohidrati	10,7 g
od kojih šećeri	0,2 g
Bjelančevine	21,4 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova i kikirikija.*

Sezame, pojedi se!

Sezam sjemenke 500g

EAN : 3858881795877

Sezam ima čudotvorne moći: ubrzava probavu, a usporava starenje. Jedan je od najboljih izvora kalcija. Možete ga posipati po salatama ili pirjanom povrću, staviti u smoothie ili popržiti na tavi za blagu orašastu aromu.

Sastojci:

sezam sjemenke



Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2390/571
Masti	50,4 g
od kojih zasićene masne kiseline	7,5 g
Ugljikohidrati	10,7 g
od kojih šećeri	0,2 g
Bjelančevine	21,4 g
Sol	0,1 g

* *Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova i kikirikija.*



Velika snaga u malim sjemenkama

Suncokret sjemenke 200g

EAN : 3858881792227

Sjemenke suncokreta najčešće su dodatak juhama, salatama ili u kruhovima, ali možete ih i grickati same tijekom dana. Ove male sjemenke poboljšavaju cirkulaciju, blagotvorne su za kosu, oči, jetru, kosti i mišiće, snižavaju kolesterol i djeluju u prevenciji raka. Također, zahvaljujući antioksidativnim sastojcima, ublažavaju upale.

Sastojci:

suncokret sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2322/561
Masti	46,1 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,5 g
Ugljikohidrati	11,4 g
od kojih šećeri	2,6 g
Bjelančevine	20,8 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*

Velika snaga u malim sjemenkama

Suncokret sjemenke 500g

EAN : 3858881790292



Sjemenke suncokreta najčešće su dodatak juhama, salatama ili u kruhovima, ali možete ih i grickati same tijekom dana. Ove male sjemenke poboljšavaju cirkulaciju, blagotvorne su za kosu, oči, jetru, kosti i mišiće, snižavaju kolesterol i djeluju u prevenciji raka. Također, zahvaljujući antioksidativnim sastojcima, ublažavaju upale.

Sastojci:

suncokret sjemenke

Nutritivne vrijednosti na 100g:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	2322/561
Masti	46,1 g
od kojih zasićene masne kiseline	4,5 g
Ugljikohidrati	11,4 g
od kojih šećeri	2,6 g
Bjelančevine	20,8 g
Sol	0,1 g

** Proizvod može sadržavati tragove orašastih plodova, kikirikija i sezama.*



Hod d.o.o

Zagorska ul.23, 10296 Luka, Hrvatska

OIB: 22130107488

email: webshop@hod.com.hr

tel: +385 097/754-6126

Dokument generiran : 17.06.2026 14:30